

## La batalla de LOS CARBOHIDRATOS



**Página 2**  
Granos refinados  
vs integrales



**Página 4**  
Línete con una pasta  
rellena saludable

**EL CÁNCER DE COLÓN es el tercer cáncer más común entre hombres y mujeres.**

¡Muévete, grasa! Los carbohidratos recientemente resonaron en el mundo de la nutrición, creando una maraña de controversia. Pero, ¿tienen mala reputación?

Los carbohidratos constituyen naturalmente una gran parte de su dieta y también son un componente principal en muchos alimentos procesados. Los carbohidratos, las grasas y las proteínas son los tres principales macronutrientes que necesitamos en mayores cantidades para tener energía. Consumirlos en la proporción correcta lo ayuda a estar equilibrado y a que su cuerpo se mueva bien.



A medida que los investigadores empezaron a examinar más de cerca los carbohidratos y la salud, se descubrió que la calidad de los carbohidratos es tan importante como la cantidad. Usted aprendió en la primera y segunda serie sobre el procesamiento de alimentos, también conocido como refinado. A medida que un alimento pasa por el procesamiento, la calidad de los nutrientes suele disminuir. Especialmente en el caso de los granos. Un estudio extenso de cinco años entre casi 500,000 hombres y mujeres sugirió que comer granos enteros ofrece una modesta protección contra el cáncer colorrectal.

Centrarse en la calidad y aumentar la cantidad de granos enteros a menudo causa una reducción de los granos refinados en su dieta. Veamos cómo hacer esos cambios en su dieta.

*Fuentes:* <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>  
<https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/whole-grains/>  
<https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/statistics/index.htm>

¿Puede incorporar carbohidratos en una dieta saludable? ¡Obtenga la respuesta en la página 3!

# La diferencia entre los granos refinados y los enteros

Es importante entender que no todos los granos son iguales. Una de las mejores maneras de empezar a tomar decisiones más saludables es primero entender las diferencias.

Todos los granos comienzan enteros, como una semilla, con 3 partes: endospermo, germen y salvado. Durante el proceso de refinado, el germen y el salvado se extraen dejando el endospermo. Desafortunadamente, esta es la parte que es más alta en calorías y contiene la menor cantidad de vitaminas y minerales. Y lo peor de todo, la mayor parte de la fibra natural se elimina.

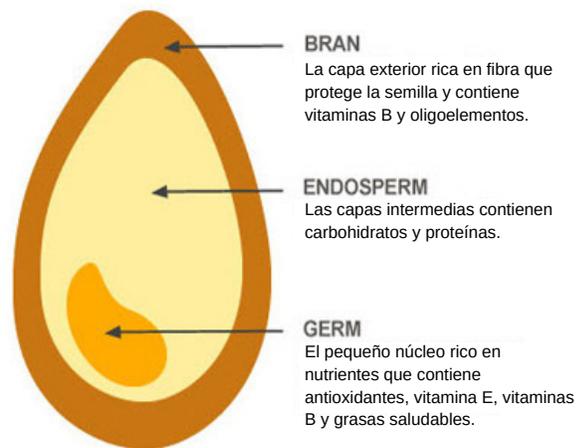
La fibra se convirtió en un “nutriente de preocupación para la salud pública” según las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses. Se recomienda que todos los estadounidenses coman entre 25 a 30 gramos de fibra por día. La mayoría de la gente sólo come unos 15 gramos por día, la mitad de la cantidad recomendada.

¿Por qué tanto alboroto? Veamos por qué.

- La fibra es buena para el intestino. Una dieta más alta en fibra ayuda a prevenir el estreñimiento. ¡Sí, por favor!
- Los granos enteros, con la fibra natural, ayudan a mantenerlo más lleno durante más tiempo. Esto puede ayudar a evitar comer en exceso y a controlar el peso.
- La fibra también demostró reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Muchos de los alimentos procesados del supermercado están hechos con granos refinados, por lo que es aún más importante ser un investigador para descifrar las etiquetas durante las compras. Siempre busca la palabra mágica “entero”.

## Anatomía del grano integral



Fuentes: <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/grains> <https://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Healthy-Living/Weight-Management/Article-Viewer/article/348/correct-portion-sizes-how-to-keep-portion-distortion-in-check>  
<https://www.bettycrocker.com/how-to/tipslibrary/ingredients/whole-grain-story>  
[https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/Obesity\\_in\\_America\\_Large\\_portions\\_large\\_proportions](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Obesity_in_America_Large_portions_large_proportions)  
<https://www.silversneakers.com/blog/qa-how-many-carbs-eat-per-day/>



**Consulte la etiqueta de información nutricional para ver cuántas porciones hay en sus bocadillos favoritos.**

## Hablemos del tamaño de la porción

Otra parte clave de los granos procesados y refinados es el tamaño de la porción. La investigación demostró que, en los últimos 40 años, los estadounidenses están comiendo alrededor de 250 calorías más por día. El aumento del tamaño de las porciones desempeñó un papel importante en esto y las calorías adicionales también pueden tener un efecto perjudicial en su figura. ¿Está tratando de tomar decisiones saludables, pero tiene que luchar con el control de las porciones?

Aquí hay algunas maneras fáciles de mantener el tamaño de las porciones bajo control.

1. Vuelva a empaquetar bolsas extra grandes en bolsas con porciones más pequeñas. Las bolsas extra grandes pueden ser más económicas, pero puede que tenga una tendencia a comer en exceso por el gran tamaño de la bolsa.
2. Use un plato más pequeño. Su plato puede parecer lleno, pero la ventaja es que estará comiendo menos.
3. Además, coma de un plato. No de un paquete.
4. Coma más despacio y evite las segundas porciones. Dese tiempo para digerir y sírvase más comida solo si todavía tiene hambre.
5. Aprenda a leer el tamaño de las porciones en la etiqueta de los alimentos. Usted puede sorprenderse con el tamaño recomendado de la porción. ¿Realmente creen que  $\frac{3}{4}$  de taza es suficiente cereal?



# La mitad de todos los granos que come deben ser granos integrales

La mayoría de los estadounidenses consumen suficientes granos, pero pocos son granos integrales. Al menos la mitad de todos los granos que consume deben ser integrales. El color no siempre es una indicación de un grano integral. Por ejemplo, el pan puede dorarse debido a la melaza u otros ingredientes añadidos.

Además, no se deje engañar por nombres elegantes en los paquetes de alimentos. Lea la lista de ingredientes para ver si un ingrediente integral aparece primero. Los alimentos etiquetados con las palabras "multigrano", "molido en piedra", "trigo 100%", "trigo partido", "siete granos" o "salvado" no suelen ser productos integrales.

Busque alimentos que mencionen uno de los siguientes granos integrales primero en la lista de ingredientes de la etiqueta:

- arroz integral o salvaje
- maíz
- alforfón
- sorgo de grano integral
- bulgur
- centeno entero
- mijo
- quinoa
- avena
- avena entera o enrollada
- palomitas
- cebada de grano integral

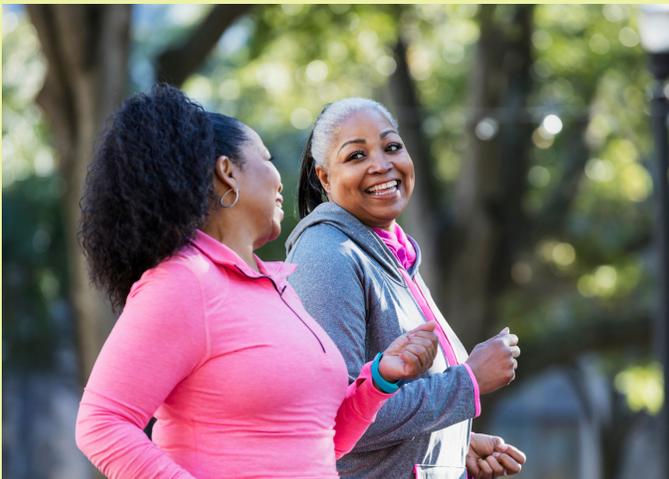
## ¿Cómo puedo incorporar carbohidratos en una dieta saludable?

Según USDA Choose My Plate, se recomienda que los adultos mayores de 51 años coman entre 5 y 6 porciones de granos por día. Eso puede ser cualquier número entre el 45 al 65 por ciento de sus calorías diarias totales. También se recomienda que al menos la mitad de los granos que come sean de grano entero.

- Elija carbohidratos que le aporten una gran cantidad de nutrientes sin calorías adicionales.
- Frutas y verduras (elijan diferentes tipos con colores brillantes)
- Granos enteros, como avena, pan integral y arroz integral
- Frijoles, frutos secos, semillas

En lugar de...	Pruebe...
Arroz blanco	Arroz integral o silvestre Arroz de coliflor
Pasta común	Pasta de trigo integral, Spaghetti de calabaza
Pan blanco	Pan de trigo integral o Pan de grano entero
Avena instantánea	Avena cortada o laminada

## ¡Mantenerse activo!



Ser físicamente activo es una de las acciones más importantes que las personas de todas las edades pueden tomar para mejorar su salud. Pero, ¿cuánto y qué tipo de actividad física debería hacer? Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses dicen:

- Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante todo el día.
- Los adultos deben hacer al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica por semana.
- Los adultos también deben hacer actividades de fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares principales 2 o más días a la semana.

¿Sabía que un estilo de vida sedentario es un factor clave para el estreñimiento? El ejercicio hace que la sangre bombee por todo su cuerpo, incluyendo su tracto gastrointestinal, lo que lleva a un buen tono muscular y a la liberación de más enzimas digestivas.

# Conchas de Pasta Rellenas



**8 porciones, 3 conchas, Costo por porción \$1.35**

## Ingredientes

- 1 paquete (10 oz) descongelado de espinacas picadas congeladas
- 1 envase (12 oz) de queso cottage
- 1 ½ taza de queso mozzarella rallado, dividido
- 1 frasco (24 oz) de salsa para spaghetti o pasta
- 1 taza de agua
- 24 conchas de pasta grandes, sin cocer (trate de encontrar grano entero)

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375 °F. Cubrir ligeramente una fuente para hornear de 13'x9'x2' con spray para cocinar. Reservar.
2. Escurrir las espinacas poniéndolas en un colador sobre el fregadero o en un tazón. Presionar con una cuchara para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Poner las espinacas en un tazón mediano.
3. Agregar el queso cottage y 1 taza de queso mozzarella a la espinaca. Revolver para combinar.
4. Verter la mitad de la salsa para spaghetti en una fuente para horno preparada. Agregar agua y revolver para mezclar.
5. Rellenar cada concha de pasta cruda con 1-2 cucharadas de mezcla de queso. Organizar las conchas en una sola capa sobre la salsa. Verter la salsa restante por arriba.
6. Espolvorear la ½ taza de queso mozzarella restante de forma uniforme sobre la salsa.
7. Cubrir bien con papel de aluminio. Hornear durante 1 hora o hasta que las conchas estén tiernas. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.

## Tips

- **¿No encuentra conchas de pasta grandes de granos integrales? ¡Use conchas de pasta de granos integrales más pequeñas para hacer una cazuela!**
- **Si cocina para una familia más pequeña, el resto de la receta se puede congelar durante 2-3 meses. Se recomienda cocinar completamente y almacenar en recipientes de tamaño individual aptos para congelador.**

**Información nutricional: 270 calorías, 33 g de carbohidratos, 16 g de proteína, 4 g de fibra, 7 g de grasa**

## Come sano. ¡Tomar acción!

Este mes, comeré sano al...

---



---



---

## Búsqueda de palabras

### PALABRAS:

Pan	Fibra	Procesado
Arroz	Porción	Avena
Pasta	Entero	Actividad
		Spaghetti

P J D A U S I A M X L S T A E  
M R D J E O J J Q T A R R O Z  
J R O G Z G K G A J C X A G Z  
S N S C E N T E R O T Y X Q Q  
L S T N E M W Y D R Y T H N N  
E K K F I S R X T G G V P X M  
K G V U P F A Z Q X K L A C W  
A C J X P X R D G U A V E N A  
B J C I I H F D O M S R P D E  
T E W W Y F H O S Q P S Y O A  
D M F V K R I S M O Z Z F F S  
E F D Z V K T B M U N C X G T  
E J Q U O T F P R H M V G W N  
L L V M P Z X A N A O E C R X  
K U K M V Y G S W E Y V C I E  
R H P H G J A T U X J Q O D U  
T J Y L G K C A L D Z B Q T J  
P I J L B S I C D R X M M L K  
S I V H E G P J C D B P J B A  
F T F V Q C O E Z I L G R Q F  
M M L P D N R H N Z E R O D S  
I I Z U E M C Z H J G A F K P  
Q I L A U H I Q V L Y B J M A  
K L Y S Z Y ó Q I Y D A Z J G  
O N F Q S T N R D F E V R L H  
Q Q G U N R R W O F F Q G N E  
A C T I V I D A D H Q P A N T  
D D B H I S E D C U K D U C T

*Esta receta procede de Iowa State University Extension and Outreach. Para obtener más recursos como este, visite el sitio web Spend Smart. Eat Smart, en <http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart., es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.*



Programa desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos y el Departamento de Envejecimiento de Iowa. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA, SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.